

EXERCÍCIOS FÍSICOS EM IDOSOS HOSPITALIZADOS: PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA

Elizabete Cristina Faustino¹, Flávia Dawidowicz Cania², Paulo Henrique Coltro³, Tatiane Caroline Boucher⁴

1. Fisioterapeuta Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso da Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba

2. Fisioterapeuta Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso da Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba

3. Fisioterapeuta, Fundação Estatal de Atenção à Saúde de Curitiba, Mestre em Distúrbios da Comunicação, Tutor de Fisioterapia da Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso da Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba.

4. Fisioterapeuta, Fundação Estatal de Atenção à Saúde de Curitiba. Mestre em Tecnologia em Saúde pela PUCPR, Especialista em Saúde do Idoso, Doutoranda em Tecnologia em Saúde e Preceptora na Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso.

INTRODUÇÃO

Idosos tendem a apresentar baixa mobilidade enquanto hospitalizados e essa, está associada a um maior declínio nas atividades de vida diária, o que aumentam as chances do idoso receber alta hospitalar com alguma incapacidade física adquirida no hospital. Com base nisso, questiona-se se exercícios físicos no ambiente hospitalar realizados por fisioterapeutas podem prevenir a deterioração da função muscular e reduzir o impacto do declínio funcional subsequente.

OBJETIVO

Aplicar um protocolo de exercícios físicos em ambiente hospitalar para melhorar a capacidade física de idosos hospitalizados.

METODOLOGIA

Estudo clínico, longitudinal, experimental e não controlado, aprovado em Comitê de Ética.



Avaliações

- Short Physical Performance Battery;
- Índice de Katz modificado;
- Risco de sarcopenia;
- Teste de força muscular da Medical Research Council;
- Força de Prensão Manual;
- Circunferência de Panturrilha;
- Índice de vulnerabilidade clínico-funcional 20.

RESULTADOS

Os exercícios da intervenção têm como objetivo:

- (1) Treinar o equilíbrio estático e dinâmico com a introdução de desafios, como por exemplo, reduzir base de suporte;
- (2) Estimular a deambulação, utilizar-se de dupla tarefa e velocidade da marcha;
- (3) Fortalecimento de membros inferiores, respeitando intensidade e frequência, com uma repetição máxima (1RM) e utilizando 50% do 1RM para as repetições.

A intervenção será composta por sete atendimentos, respeitando o processo de hospitalização e potenciais comprometimentos clínicos que o voluntário possa vir a apresentar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se obter resultados favoráveis com relação a desempenho físicos nos idosos hospitalizados que forem submetidos ao protocolo de intervenção fisioterapêutica.